



责编/任波
美编/余宁山
校读/肖应林

紧张，茶更是无从谈起。三月不吃肉尚可将就，长久不闻茶香，心里却分外煎熬。纵然读书能够丰盈精神，却解不了生活的寡淡。每每昏昏倦怠时，父亲从集市买回一斤老茶叶，抓几片煮水，茶香漫开，直抵心底，一身疲惫随之消散。饮茶，便是最便宜的慰藉。

现在，茶叶已是湖南重要的富民产业。湖南种茶历史悠久，晚唐五代已是国内重要产茶地。《本草纲目》记载：“楚之茶，则有……湖南之白露、长沙之铁色……”明代，绿茶、红茶、黄茶、白茶各类茶品兴盛，宝庆、茶陵出产的名茶，足以比肩武夷等諸多名品。同时泡茶法兴起，饮茶从繁复的煎煮变得更为简便。文明贵在化繁为简，唯有普及开来，雅致方能长久留存，文章笔墨如此，饮食风物亦是同理。

茶有道，亦无道。茶不是茶，茶更是茶。简单生活来自岁月磨砺，人间至味更是清欢。

茶

郭丁文

一位茶道大师有首禅诗说：“先把水烧开，再加进茶叶，然后用适当的方式喝茶，那就是你所需要知道的一切，除此以外，茶一无所有。”

关于茶，最温暖的记忆是30多年前在冷水江市望梅亭所饮的“义茶”。“寒夜客来茶当酒，竹炉汤沸火初红。”义茶免费，更暖人心。望梅亭是湘中梅山地区常见的古亭，青砖覆着层层苔藓，天井里光影斑驳，历经风雨。茶亭兼具奉茶与义仓的功用。自清同治年间茶亭落成，到1996年因修建冷禾公路被拆除，立夏至立秋、立冬至立春，150多年间，免费施茶从未中断。煮茶的水源取自山中，柴薪、茶叶皆是不小的开销。先辈便定下规约，将茶亭向阳坡上两亩薄田划为义田。乡里勤勉度日的鳏寡孤独者，可寄居亭中偏厦，一边看管义仓，一边烧水泡茶接济路人，靠耕种义田维持生计，奉茶的耗费也从义田出产里支出。

二十世纪九十年代初，我们姐弟三人在潘桥乡桥头村读小学和初中。每天清晨，迎着朝霞步行八里路去上学。走到盐池坳顶，人便有些疲惫。三伏天暑气蒸腾，满身是汗；三九天寒风刺骨，冷气袭人。路过茶亭，若时辰刚好，大铁锅里已烧好热水，撒上几把老茶叶，白瓷碗盛满滚烫的茶水。寒冬清早，走在山路上的行人，喝上一口热茶，暖意便浸透周身。

“茶者，南方之嘉木也。”望梅亭煮的，是家乡常见的老茶叶。潘桥乡并非茶叶主产区，但村村都有一块公用的“散养”茶园。茶树耐贫瘠、喜光照，土层浅薄的石漠坡地，不适宜种粮种菜，却正好适合茶树生长。年深日久，茶苗也被移栽到田埂地头、屋舍边角。茶树根系盘结，不易挪动，乡间便常以茶树作为田地产权的分界标记。有些老人临终前，会领着子孙辨认地界，指着一丛从茶树叮嘱：“东头那那大茶树是我栽的，西头那丛是别家种的，中间半尺是地界。乡里乡亲，同根同源，切莫相争，以和为贵。”

如今长沙城里茶品繁多，装潢精致的茶餐厅、各式网红茶饮随处可见。回想年少时，生活拮据，常常无茶可喝，只能以凉白开解渴。老家湘中地区水质偏硬，生水不能直接入口。我当时赋闲在家，柴米油盐尚且

秋高好罾鱼

袁田

付诸东流。这般凝神屏息、动静相宜，颇有几分闰土月下瓜田刺猹之时全神贯注的况味。

把罾子提起来，常常会有所收获。大多是些细碎的小鱼小虾，几十尾拢在一起也不足一两。运气好些，能罾到不少本地人俗称“扁扁食”的鳊鲫鱼，刚出水时它们在网中翻腾跳跃，斑斓耀眼，煞是好看。这种鱼肉质鲜嫩也略带微苦，却是秋塘里最寻常的野味。倘若运气更佳，还能罾到十几只个头硕大、黝黑透亮的老末虾——那便是当天最大的彩头，足以让一个孩子回家的脚步都轻快几分。

父母终日下地耕作，十分辛劳。我提着小半桶鱼虾兴冲冲跑回家，



熊文浩/画

心里满是欢喜，总算可以给家里添一道菜，多多少少帮上一点忙。父母看见我两脚沾满塘泥，脸庞晒得通红，免不了先批评几句：塘边坡陡泥巴滑，水边玩耍危险，小心落水鬼。

数落过后，望着我赤脚沾满泥土、一脸兴奋又认真的模样，又会含笑赞许，说孩子长大了，懂得体贴家里。一边是满含牵挂的责备，一边是发自内心的欣慰——这便是庄稼人家最朴实的疼爱。

待到傍晚，母亲将罾来的鱼虾收拾干净。灶膛里柴火噼啪作响，铁锅烧得滚烫，舀上一勺猪油化开，鱼虾下锅煎至微焦，再放入菜园刚采摘的嫩韭菜，撒浏阳豆豉，配上鲜红辣椒大火爆炒，浓郁鲜香瞬间弥漫老屋。

农家晚饭十分简朴。桌上摆着刚从菜园子里摘下的炒香瓜或者丝瓜，一碟豆豉爆青椒，一盘清炒长豆角或扁豆，一盆清淡的酸菜汤，还有这碟韭菜爆炒小鱼虾，再加一盆鱼黄喷香的锅巴饭。没有名贵调料，皆是

慢慢进食。日子虽清简，心底却安稳暖和。那时年纪尚小，并不懂得何为幸福，只想着能替终日劳作的父母分担些许，让餐桌上多一分鲜味，内心便格外得意。

岁月匆匆，后来我和妹妹求学后离开故土，远赴他乡。如今身居闹市，旧时的塘堰田埂早已物是人非，老屋也已经拆迁，当年用旧蚊帐亲手缝制的蓑具，更是再也无处寻觅。城里菜市场鱼虾琳琅满目，应有尽有，可无论怎样精心烹调，始终复刻不出儿时那一份原汁原味的鲜香。

年秋高气爽，清风如故。每当秋风乍起，乡下老家的秋天便浮现在心头：塘边少年，一篙一罾，一水一虾，炊烟袅袅，金黄圆月之下晒谷坪上的喷香晚饭，还有父母那些朴素的叮嘱与开心笑颜。那段简朴纯粹、满是烟火温情的旧时光，从未真正远去。它只是沉在心底，像一只沉入秋塘的罾子，静静等候某个秋风乍起的午后，被一篙轻轻提起——鲜香如初，温热如初。

健康

“趁热吃”习惯可能会损伤食管

长期吃烫食是食管癌高发的重要诱因之一，早发现、早治疗是关键

● 长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 毛传真 张璋

秋天来了，早晚变凉，“趁热吃、趁热喝”成为习惯。尤其是接下来的冬季，一碗热汤、一杯热茶、一口热饭，觉得暖胃又舒服。殊不知，常吃太烫的食物会损伤食管，也是食管癌高发的重要诱因之一。湖南航天医院胸外科主任医师王立志近日接受记者采访时表示，食管癌是我国高发的消化道恶性肿瘤，绝大多数发病与日常饮食、生活习惯密切相关。它早期几乎没有症状，晚期预后差，“能不能早发现”往往决定了完全不同的结局。

偏爱热汤热饭和腌菜，她患上食管鳞癌

56岁的王女士偏爱热汤热饭，每餐都要趁热下肚，咸菜、腌菜也是餐桌常客。近两年，她饭后偶尔出现胸口烧心、闷胀、喉咙总感觉有异物，以为是“老胃病”“慢性咽炎”，自己买点胃药、咽喉片服用便了事，未做过系统检查。

前不久在社区一次义诊中，医生结合她的年龄、爱吃腌菜、常年吃烫食的习惯，提醒她属于食管癌高危人群，建议做胃镜检查。王女士在湖南航天医院胸外科完成检查后，结果提示食管局部黏膜异常，活检被确诊为早期食管鳞癌，所幸病变仅局限在黏膜层，没有浸润，也没有淋巴结转移。

随后，她接受了内镜下微创切除，不用开胸，体表没有伤口，术后恢复很快。出院后，她改掉了吃烫食、吃腌菜的习惯，规范治疗胃食管反流并定期复查，目前生活如常。

王立志表示，如果王女士再拖一两年，出现明显的吞咽疼痛、吃饭卡喉再来就诊，病情就进展到中晚期了，治疗难度会大大增加。

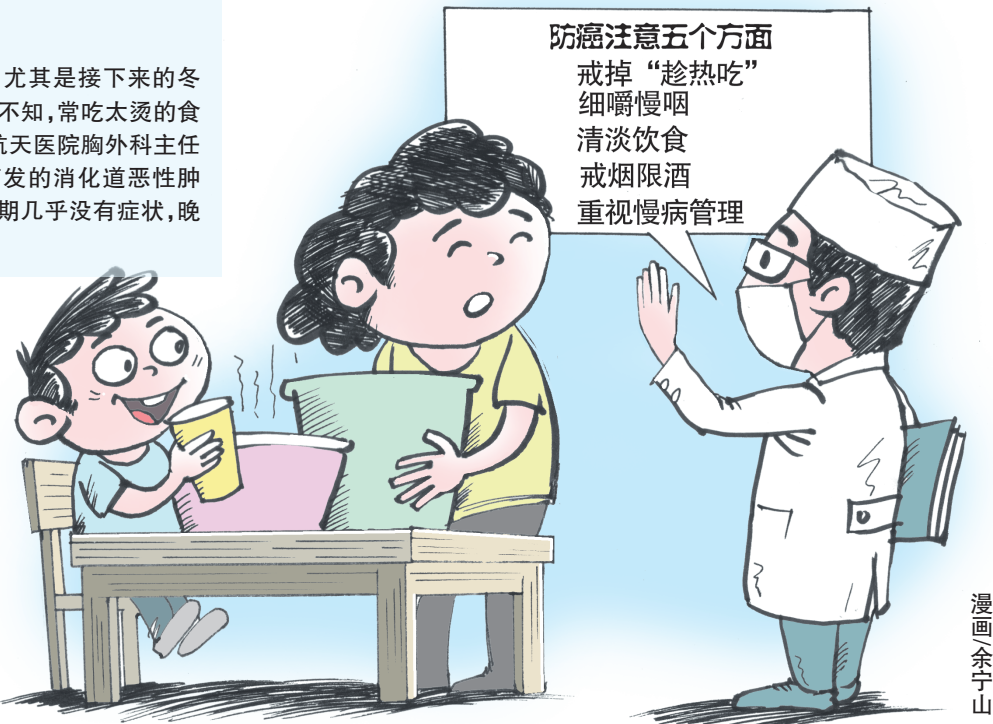
食管是连接口腔和胃的通道，黏膜娇嫩，正常耐受温度50℃至60℃。长期反复“损伤—修复—增生”，可能诱发癌变。临床上，最常见的诱因大多藏在日常生活细节里，比如长期吃过

烫食物。

早在2016年，世界卫生组织下属的国际癌症研究机构（IARC），就把“饮用65℃以上的热饮”列为2A类“很可能致癌”因素。

滚烫的粥、火锅、热茶会反复灼伤食管黏膜，一次次受损、修复、增生，慢性炎症最终可能走向癌变。吸烟与重度饮酒，烟草中的多种有害物质会持续刺激食管黏膜，重度饮酒也同样如此，两者叠加时风险并非简单相加。中国慢性病前瞻性研究（CKB）显示，同时有吸烟、过量饮酒且常饮烫茶的人，食管癌风险约为没有这三种习惯者的5倍。长期吃腌制、霉变、粗糙食物，咸菜、腊肉、酸菜等腌制食品，包含较多亚硝酸盐；霉变的粮食和坚果可产生黄曲霉毒素等真菌毒素，都是明确的致病因素。长期吃坚硬粗糙食物、吃饭过快、狼吞虎咽，会反复摩擦食管黏膜，造成慢性损伤。

此外，长期胃食管反流会灼伤食管下段黏膜，诱发黏膜增生和病变，与食管腺癌关系密切。很多人忽视反酸、烧心的小症状，也可能埋下隐患。



漫画 余宁山

防癌注意五个方面
戒掉“趁热吃”
细嚼慢咽
清淡饮食
戒烟限酒
重视慢病管理

出现预警信号别忽视，胃镜检查可直观了解

很多人以为，吞咽困难、吃不下饭才是食管癌，其实这是常见的认识误区。王立志介绍，食管癌早期几乎没有明显痛感和梗阻感，症状轻微、间歇发作，容易被当成咽炎、胃病。而当出现明显吞咽困难时，大多已经发展到中晚期。

以下早期预警信号要留意：进食时有轻微哽噎感，食物偶尔卡顿、吞咽不顺畅，可自行缓解但反复出现；胸骨后不适，胸口隐隐发闷、隐痛或烧灼感，进食后加重；咽喉异物感，没吃东西也觉得喉咙有东西，咳不出、咽不下；食物滞留感，饭后总觉得食物粘在食管里；不明原因的消瘦、乏力，短期内体重快速下降。

如果上述症状持续超过两周，不要拖延，应及时到医院检查。符合以下任意一条，都属于需要重点筛查的人群：年龄≥40岁；有食管癌或消化道肿瘤家族史；长期吃烫食、三餐不规律、喜食腌制或粗糙食物；长期吸烟、酗酒，尤其有

高度白酒饮用史；患有胃食管反流、食管息肉、慢性食管炎等基础疾病；出生或长期居住于食管癌高发地区。

值得注意的是，我国食管癌的发病率和死亡率近20年总体呈下降趋势，但它仍是疾病负担较重的恶性肿瘤。长沙虽不属于高发区，但具备上述高危因素的人，不能掉以轻心。

胃镜是食管癌早筛的“金标准”。不少人抗拒胃镜，结果错失最佳治疗时机。胃镜检查可以直观了解到食管黏膜的细微病变，发现可疑部位能即时活检，精准判断性质。按照我国相关指南，建议40岁以上高危人群每5年做一次胃镜检查；如果检查发现癌前病变，则需按医嘱每1至3年复查。具体筛查频率，需结合自身情况听从专科医师建议。

早期食管癌多为黏膜表层病变，无需开胸手术，通过胃镜下微创技术即可完整切除病灶，创伤小、恢复快，还能保留食管功能。



三湘名医在线

责编/陈良 美编/余宁山 校读/肖应林

肩膀痛就是肩周炎？并非全是

肩周炎和肩袖损伤的症状相似
若肩痛持续不缓解应尽早就医

长沙晚报10月6日讯(全

媒体记者 杨云龙 通讯员 张玉婷 薛振华)长沙市民张女士肩膀痛了半年，以为是肩周炎发作，膏药贴了不少，按摩也做了，就是不见好，夜里翻个身都能痛醒，穿衣、梳头也很费劲。近日，她到长沙市第四医院岳麓院区就诊，骨科一病区主任医师刘洪提醒，肩膀痛不一定是肩周炎，还有可能是肩袖损伤。两者症状相似，但治疗方向完全不同。

怎么判断肩周炎、肩袖损伤？刘洪介绍，肩周炎又称为“五十肩”或“冻结肩”，是一种慢性无菌性炎症，主要表现为肩部长期固定疼痛，肩膀像被“冻住”了，自己抬不起来，别人帮忙抬也抬不起来，主动和被动活动都受限。

肩袖损伤是包绕在肩关节周围的四条肌腱出现部分或完全撕裂，常由外伤或长期磨损引起，最典型的表现有两个：肩痛和抬胳膊没劲。疼痛通常在肩关节前外侧，活动时症状加重，尤其是做抬手过头顶的动作，休息后症状会减轻，严重时夜里痛得睡不着。它有一个特征性表现是“疼痛弧”，即肩关节外展到60°至90°时疼痛明显，超过此范围后疼痛症状减轻甚至消失。而且，患者常感觉肩膀“有劲使不上”，抬胳膊、摸后背这些动作都会受限。

简单说，肩周炎是“活动不了”，肩袖损伤是“有劲使不上”。但要注意，如果肩袖损伤拖久了，继发肩关节粘连，也可能出现主动、被动活动都受限的情况，这时候仅从活动度上就不太容易区分肩周炎、肩袖损伤了。所以，肩痛持续不

缓解，尽早就医更稳妥。

此外，肩周炎、肩袖损伤的治疗方式也不同。肩周炎具有自限性，多数患者通过保守治疗可逐渐恢复，治疗重点是止痛消炎、功能锻炼，严重者可考虑关节腔注射或关节镜松解手术。

肩袖损伤的治疗取决于撕裂程度，轻度损伤可保守治疗；但若完全撕裂或保守治疗效果不佳，通常需要手术修复。拖延不治可能导致撕裂加重、肌肉萎缩，影响手术效果。

如果把肩袖损伤当成肩周炎来治，拼命做甩胳膊等动作，不但不会好转，反而可能让撕裂越来越大。

日常生活中如何护肩？刘洪提醒，注意以下六个方面——

避免过度负重；减少单手提重物，优先选用双肩包。长时间负重时，肘关节尽量弯曲，重物贴近身体。

正确锻炼，避免暴力活动；运动前充分热身，规避猛然甩臂、暴力拉伸、过度旋转肩膀等动作；打羽毛球、网球等运动要控制运动强度。

肩部做好保暖：换季、夜间睡眠避免肩膀外露，必要时佩戴护肩。

避免长期固定姿势：不要长期低头伏案、刷手机，减少单侧挎包、侧卧压迫患肩，定时起身活动肩颈。

保持乐观心态：焦虑、抑郁等负面情绪会放大疼痛感受，学会调节情绪，多和亲友沟通、参与户外活动。

发现异常，及时就医：如果肩部疼痛持续不缓解，应及时前往骨科、运动医学专科就诊，明确病因后规范治疗。